

## Unsere Körperwerk- Kurse im Überblick

### **Pilates Matte**

Zentraler Punkt ist das Erlernen klassischer Mattenübungen nach der Joseph Pilates-Methode. Die einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wurde von ihm bereits in den 1920er Jahren entwickelt – mit dem Ziel, die tief liegende Längsmuskulatur zu trainieren. Denn diese sorgt für einen schmalen, aber kräftigen Körper und eine gute Haltung.

### **Pilates Gravity**

Pilates Gravity ist eine Mischung aus traditionellen Pilates-Übungen aus dem Reformer- und Matten-Training. Es wurde entwickelt, um für jeden Teilnehmer ein seinem Fitnessstand angemessenes Belastungslevel zu bieten. Der Gravity Training System (GTS) arbeitet mit acht geeichten Neigungsstufen (Level), die es ermöglichen, das Gravity Pilates-Programm auf die Kraft, die Flexibilität und die Größe des Teilnehmers individuell einzustellen.

### **Yoga**

Energie tanken und den Geist stärken! Mit speziellen Körperübungen (*Asanas*), Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken werden verschiedenen Funktionskreise im menschlichen Organismus angesprochen und harmonisiert. Dies wirkt einem stressigen Alltag entgegen, kräftigt die Muskeln und führt zu einem beweglichen Körper.

### **Time Out**

Nehmen Sie sich eine Auszeit! Ob mental oder körperlich – Stress spielt bei fast jedem Menschen eine Rolle. In diesem Kurs erleben Sie verschiedene Möglichkeiten Entspannung zu fördern und wieder Energie zu tanken.

## Unsere Körperwerk- Kurse im Überblick

### **Muskeln & Fascien**

Beweglichkeit und ausgeglichene Spannung in unserem Körper ist eine grundlegende Voraussetzung für das Wohlbefinden. In diesem Kurs werden die Muskeln und Fascien mit unterschiedlichen Methoden gedehnt und bewegt, um einseitigen Belastungen und Haltungen im Alltag die Stirn zu bieten.

### **HIT**

Trainiert wird auf dem Power-Tower, mit dem TRX sowie mit verschiedenen Kleingeräten. In jeder Stunde werden alle Muskelgruppen trainiert – jedoch immer mit unterschiedlichen Übungen. Das HIT (High intensity training) richtet sich an alle Frauen und Männer, die fit bleiben wollen und eine intensive Trainingsstunde mit einem zufriedenen Lächeln beenden möchten!

### **Athletik**

Maximale Kraft, hohe Rumpfstabilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind Inhalt dieses Kurses. Sportler aller Disziplinen finden hier eine Möglichkeit ihre Leistungsfähigkeit in ihrer Sportart zu optimieren.

### **Starker Rücken**

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in abgestimmter Weise koordinativ bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen schaffen einen durch und durch starken Rücken!